













Tus Opciones Anticonceptivas

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Efectos secundarios
Condón masculino hecho de látex 	85-98%	Fácil de conseguir en farmacias, supermercados Puede ser parte del juego erótico Puede ayudar con la eyaculación precoz Protege contra muchas infecciones, incluido el VIH Puede usar si esta dando el ceno a su bebe	Hay que usar condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales	Alergia al látex Pérdida de sensibilidad Puede romper o desprenderse
Condón Femenino 	79-95%	Fácil de conseguir en farmacias, supermercados Puede ser parte del juego erótico Conveniente para las personas con alergia al látex Protege contra muchas infecciones, incluido el VIH Puede usar si esta dando el ceno a su bebe	Hay que usar condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales	Puede ser ruidoso Puede ser difícil de colocar Podría irritar la vagina o el pene Puede resbalar fuera de lugar durante la relación sexual
Diafragma 	84-94%	Puede durar varios años Muy económica Puede proteger de ciertas infecciones (NO DEL VIH) Puede usar si esta dando el ceno a su bebe	Hay que usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales, combinado con espermicida; agregue mas espermicida para cada acto sexual Un personal médico calificado debe colocarlo y mostrarle como usarlo	Utilizando el espermicida <i>nonoxynol-9</i> puede incrementar el riesgo de la infección del VIH Alergia al látex o al espermicida No debería utilizarse mientras hay sangrado o infección vaginal Incrementa el riesgo de infección en la vejiga
Espermicida (crema, gel, espuma, supositorio) 	71-85%	Fácil de conseguir en farmacias, supermercados Puede formar parte del juego erótico Viene en varias presentaciones: crema, gel, espuma, supositorios Puede usar si esta dando el ceno a su bebe	Hay que usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales. Agregue mas espermicida para cada acto sexual	Utilizando el espermicida <i>nonoxynol-9</i> puede incrementar el riesgo de la infección del VIH Puede irritar la vagina o el pene La crema, el gel o la espuma pueden ser un poco regeroso, inconvenientes

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Efectos secundarios
<p>El Implante Anticonceptivo (Implanon)</p> 	<p>>99% (todavía no hay información sobre muchos años de uso)</p>	<p>Puede usar si esta dando el ceno a su bebe Puede dejarlo colocado hasta 3 años Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se saca el Implanon No hay que tomar pastillas diariamente</p>	<p>Un proveedor médico tiene que insertarlo abajo de la piel de su brazo Un proveedor médico tiene que sacarlo</p>	<p>Cambias en su regla. (Puedes sangrar mucho o muy poco. También puede ser que no bajaran su período menstrual durante este tiempo) Después de un ano de usar el Implanon, muchas mujeres han advertido que su período no baja</p>
<p>La píldora</p> 	<p>92-99%</p>	<p>Puede hacer que los periodos sean más regulares y menos dolorosos Puede ayudar con el acné Reduce el riesgo de cáncer en los ovarios Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se deja de utilizar</p>	<p>Tiene que tomarlas todos los días</p>	<p>Puede causar nausea, el aumento de peso, dolor de cabeza, o poco de sangrado Estés efectos secundarios son diferente con píldoras diferentes</p>
<p>La Minipíldora (Progestina -solamente)</p> 	<p>95-99%</p>	<p>Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se deja de utilizar Puede usar si esta dando el ceno a su bebe</p>	<p>Tiene que tomarlas todos los días a la misma hora</p>	<p>Podría provocar un poco de sangrado</p>
<p>Parche (Ortho Evra)</p> 	<p>95-99%</p>	<p>Puede hacer que los periodos sean más regulares y menos dolorosos No hay que tomar pastillas diariamente Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se deja de utilizar</p>	<p>Tienes que ponerse un parche nuevo cada semana durante tres semanas al mes. Ningún parche en la semana 4.</p>	<p>Puede irritar la piel debajo del parche</p>
<p>Anillo vaginal (Nuvaring)</p> 	<p>95-99%</p>	<p>Puede hacer que los periodos sean más regulares y menos dolorosos No hay que tomar pastillas diariamente Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se deja de utilizar Un proveedor medico no tienes que colocarlo. No necesitas espermicida.</p>	<p>Se inserta en la vagina Déjalo 3 semanas; retíralo por una semana Hay que insertar un anillo nuevo cada mes</p>	<p>Puede ser causa de incremento en el flujo vaginal</p>

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Efectos secundarios
<p>Inyección (Depo-Provera)</p> 	99%	<p>Cada inyección dura por 12 semanas</p> <p>Ayuda a evitar el cáncer en el útero</p> <p>Puede usar si esta dando el ceno a su bebe</p>	Un proveedor médico debe inyectarla cada tres meses (12 semanas)	<p>Puede causar cambios en su periodo tal como marcando, ningún periodo, o periodos mas pesados. También puede causar el aumento de peso, depresión, cambios en el pelo, un sarpullido, y cambios en los deseos sexuales</p> <p>Las posibilidades de embarazo podrían retrasarse después de suspender su uso</p> <p>En algunas mujeres, los efectos secundarios no se desaparecen hasta 6 meses</p>
<p>DIU Dispositivo intrauterino: ParaGard, Mirena</p> 	97-99%	<p>No hay que colocar nada antes de tener relaciones sexuales:</p> <p>el <i>ParaGard</i> puede dejar colocado hasta 10 años.</p> <p>el <i>Mirena</i> puede dejar colocado hasta 5 años</p> <p>No hay que tomar pastillas diarias</p> <p>El DIU con hormonas (<i>Mirena</i>) puede reducir los cólicos menstruales y el sangrado</p> <p>Las posibilidades de embarazo son inmediatas cuando se retira el DIU</p> <p>Puede usar <i>ParaGard</i> si esta dando el ceno a su bebe</p>	Un proveedor médico debe insertarlo y retirarlo del útero	<p>El <i>ParaGard</i> puede causar un incremento en la intensidad de los cólicos menstruales y periodos más pesados y más largos.</p> <p>El <i>Mirena</i> puede causar periodos más ligero y breve</p> <p>Puede presentar poco sangre entre periodos</p> <p>Durante su colocación podría herir el útero, pero es raro</p>
<p>Anticonceptivo de emergencia (Plan B)</p> 	85-99%	<p>Puede reducir las posibilidades de embarazo si se toma dentro de los 5 días después de las relaciones sexuales sin protección</p> <p>Puede usar si esta dando el ceno a su bebe</p>	Toma dos pastillas juntas lo mas pronto que pueda después de tener relaciones sexuales sin protección	<p>Algunas mujeres sienten nausea. Son poco comunes a tener vómito, cansancio, dolor de cabeza, mareos, o dolor en los cenos</p> <p>Su próximo periodo puede venir unos días tempranos o unos días tarde</p>